

Sopa de Vegetales de Primavera

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite de oliva extra virgen
- 1/4** repollo rojo (mediano alrededor de 2 tazas rallado finamente)
- 2** tomate (medianos maduros, sin semillas y picados)
- 1/2 taza** corazones de alcachofa en lata (escurridos y picados)
- 1 taza** guisantes (chícharos/arvejas) (congelados o frescos)
- 2 1/2 tazas** jugo de vegetales (o tomate bajo en sodio)
- 1 taza** agua
- 2 cucharaditas** albahaca seca
- sal y pimienta (recién molida al gusto, opcional)

Preparación

- En una olla sopera grande, caliente el aceite a fuego medio. Sofría la col, los tomates, los corazones de alcachofa y los guisantes 10 minutos.
- Agregue el jugo de tomate y el agua. Lleve a ebullición. Baje el fuego, agregue la albahaca y deje hervir lentamente 10 minutos, o hasta que todos los vegetales estén tiernos y la sopa esté bien caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

3. Sirva en platos soperos individuales. Condimente a gusto con sal y pimienta.

American Institute for Cancer Research, Recipe Corner